

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет бесплатное

Прием пищи завтрак, обед Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Исполняемые источники для составления меню

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1996г. 1997, 2008

ОВЗ

Неделя первая Завтрак бесплатно, Обед-бесплатно

Прием пищи		№ реч.	Блюдо					Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно		109/08	Каша овсяная				200	207,38	6,33	8,90	25,49	
		365/08	Масло сливочное				10	66,00	0,10	7,20	0,10	
		294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"				200	61,62	0,07	0,01	15,31	
			Яблоко				100	46,00	0,40	0,40	9,80	
Обед Бесплатно		45/08	Суп картофельный с горохом				200	98,79	2,34	3,89	13,61	
		227/08	Вермишель отварная				150	211,1	5,52	5,3	35,33	
		200/08	Тефтели из говядины				70/50	196,04	11,57	13,14	7,86	
		286/08	Компот из сухофруктов				200	113,79	0,56	0,01	27,89	
			Хлеб Дарницкий				30	68,4	1,95	0,36	12,03	
			700				700	688,12	21,94	22,7	96,72	
Завтрак Бесплатно		115/08	Каша ячневая				200	246,87	7,23	6,67	39,54	
		365/08	Масло сливочное				10	66,00	0,10	7,20	0,10	
		294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"				200	61,62	0,07	0,01	15,31	
		701/96	Котлета в тесте 50/50				100	244,27	10,61	8,39	28,15	
		510				510	618,76	18,01	22,27	83,1		
Обед Бесплатно		56/08	Суп-лапша с макаронами				200	109,38	2,45	4,89	13,91	
		225/08	Рис припущенный				150	143,37	2,48	3,63	25,18	
		209/08	Шницель куриный				90	227,25	13,74	15,06	7,38	
		265/08	Соус томатный				30	28,08	0,27	1,84	2,62	
		585/96	Компот из свежих фруктов				200	97,45	0,16	0	32,11	
			Хлеб Дарницкий				30	68,4	1,95	0,36	12,03	
		700				700	673,93	21,05	25,78	93,23		
Завтрак Бесплатно		102/08	Каша "Дружба"				200	241,11	6,55	8,33	35,09	
		365/08	Масло сливочное				10	66,00	0,10	7,20	0,10	
		294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"				200	61,62	0,07	0,01	15,31	
			Йогурт (стаканчик)				125	115,00	10,5	2,5	28,3	
		535				535	483,73	17,22	18,04	78,8		
Обед Бесплатно		37/08	Борщ из свежей капусты с сметаной				200/10	111,11	1,9	6,66	10,81	
		130/08	Гороховое пюре				150	240,13	16,88	3,75	37,20	
		178/08	Голубцы ленивые				70/50	95,59	5,9	6,02	4,44	

Утверждаю

Директор ООО "Мелкий опт"

Директор МКОУ Центр образования "Мелкий опт" Некрасовский район Волгоградской области



294/08	Чай с сахаром	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		710	576,85	26,7	16,8	79,79
114/08	Каша рисовая	200	210,13	5,12	6,62	32,61
365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
209/08	Котлета куриная	90	227,25	13,74	15,06	7,38
		500	565	19,03	28,89	55,4
51/08	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	140,59	2,31	7,74	15,43
227/08	Макарены отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
209/08	Биточек куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
Ттк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"	200	74	8	1,4	14,8
	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		710	718,77	31,96	28,36	88,1
112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	Нектар	200	46	0,5	0,1	10
Ттк №139	Турбинка песочная	40	186,9	3,03	8,17	26,54
		650	587,68	9,74	22,75	86,24
44/08	Суп из овощей со сметаной	200/10	115,24	1,93	5,86	12,59
Ттк/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
294/08	Чай с сахаром	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
312/08	Булочка "Домашняя"	60	228,2	4,37	7,07	36,8
		700	890,52	29,23	29,75	127,88
	Итого за 5 дней		6184,44	201,78	231,85	839,96
	Итого в среднем за день		1236,87	40,36	46,37	167,99

Неделя вторая

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Бесплатно	227/08	Макарены отварные	150	140,73	3,68	3,53	23,55
	209/08	Шницель куриный	90	227,25	13,74	15,06	7,38
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Хлеб Дарницкий	60	68,4	1,95	0,36	12,03

					500	498	19,44	18,96	58,27
Обед Бесплатно	45/08	Суп картофельный с горохом		200	98,79	2,34	3,89	13,61	
	209/08	Биточек куриный		90	227,25	13,74	15,06	7,38	
	225/08	Рис припущенный		150	143,37	2,48	3,63	25,18	
	265/08	Соус томатный		30	28,08	0,27	1,84	2,62	
	585/96	Компот из свежих фруктов		200	97,45	0,16	0	32,11	
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03	
				700	663,34	20,94	24,78	92,93	
Завтрак Бесплатно	115/08	Каша ячневая		200	246,87	7,23	6,67	39,54	
	365/08	Масло сливочное		10	66,00	0,10	7,20	0,10	
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"		200	61,62	0,07	0,01	15,31	
	701/96	Котлета в тесте 50/50		100	244,27	10,61	8,39	28,15	
					510	618,76	18,01	22,27	83,1
		Щи из свежей капусты с картофелем		200/10	142,94	3,23	9,78	11,4	
Обед Бесплатно	241/08	Картофельное пюре		150	106,97	2,13	4,04	15,53	
	Тгк №139	Зразы ленивые		90	185,2	10,57	12,21	7,15	
	286/08	Компот из сухофруктов		200	113,79	0,56	0,01	27,89	
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03	
				710	685,1	20,72	26,67	88,91	
		Плов из куриного филе		50/150	417,06	20,91	16,45	51,15	
Завтрак Бесплатно	Тгк/449-96	Напиток Каркаде с витамином "С"		200	74	8	1,4	14,8	
	Тгк 36	Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03	
	Ек-2011	Пирожок с повидлом		70	214,10	4,20	3,40	42,40	
					500	773,56	35,06	21,61	120,38
			Борщ из свежей капусты с картофелем		200/10	111,11	1,9	6,66	10,81
Обед Бесплатно	227/08	Вермишель отварная		150	211,1	5,52	5,3	35,33	
	200/08	Тефтели из говядины		80/50	196,04	11,57	13,14	7,86	
	Тгк 36	Напиток Каркаде с витамином "С"		200	74	8	1,4	14,8	
		Хлеб пшеничный		30	67,8	2,28	0,27	14,91	
		Хлеб Дарницкий		30	68,4	1,95	0,36	12,03	
				620	728,45	31,22	27,13	95,74	
Завтрак Бесплатно	241/08	Картофельное пюре		150	106,97	2,13	4,04	15,53	
	161/08	Биточек рыбный		90	147,26	11,14	7,54	7,2	
	294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"		200	61,62	0,07	0,01	15,31	
		Хлеб Дарницкий		60	68,4	1,95	0,36	12,03	
					500	384,25	15,29	11,95	50,07
Обед	44/08	Суп из овощей		200	115,24	1,93	5,86	12,59	

130/08	Гороховое пюре	150	240,13	16,88	3,75	37,20
178/08	Голубцы ленивые	90	95,59	5,9	6,02	4,44
294/08	Чай с сахаром	200	61,62	0,07	0,01	15,31
	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		700	648,78	29,01	16,27	96,48
112/08	Каша пшеничная	200	227,16	6,04	7,27	34,29
365/08	Масло сливочное	10	66,00	0,10	7,20	0,10
294/08	Чай с сахаром, с витамином "С"	200	61,62	0,07	0,01	15,31
ТТК43	Булочка "Бутербродная"	60	208,27	3,55	1,72	48,38
366/08	Сыр	30	54,60	3,48	4,43	0,00
		500	617,65	13,24	20,63	98,08
56/08	Суп-лапша с макаронами	200	109,38	2,45	4,89	13,91
ТТК/449-96	Плов из куриного филе	50/150	417,06	20,91	16,45	51,15
588/96	компот из изюма	200	172,25	0,92	0,2	41,29
	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,28	0,27	14,91
	Хлеб Дарницкий	30	68,4	1,95	0,36	12,03
		660	834,89	28,51	22,17	133,29
	Итого за 5 дней		6452,78	231,44	212,44	917,25
	Итого среднее за день		1290,56	46,29	42,49	183,45
	Меню составил зам.директора ООО "Мелкий Опт"					
				Мельникова Е.В.		